

Octubre

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

Cocinar con zanahorias

Las zanahorias crudas saben muy bien como bocadillo rápido o acompañamiento. Si quiere cocinarlas, esta es una idea sencilla.

1. Coloque zanahorias “bebé” en una plancha o limpie y corte las zanahorias grandes en rodajas de media pulgada de ancho.
2. Rocíelas con aerosol de cocina o con aceite y espolvoree con sal y pimienta o sus especias favoritas.
3. Hornee a 400 °F (204 °C) durante 20-25 minutos hasta que estén apenas doradas. ¡Sabrán dulces y deliciosas!

¡Disfruten el tiempo fresco! Jueguen a su manera. Una hora por día.

Ahorrar dinero en zanahorias

Las zanahorias bebé son muy prácticas pero suelen costar más que las grandes. Si tiene tiempo y quiere ahorrar dinero, compre zanahorias grandes, fríéguelas y córtelas en palitos. No es necesario pelarlas si las friega. Resultarán tan cómodas de comer para usted y sus hijos como las bebé. Las zanahorias están disponibles en los mercados de granjeros entre junio y octubre. Podría encontrar incluso zanahorias moradas y amarillas. ¡No hay nada mejor que las zanahorias frescas de la granja!

